DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok III. — 1907. Nr. 10.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ:

Słowo w sprawie organizacyi instruktorów wychowania fizycznego młodzieży szkół ludowych i wydziałowych w kraju naszym.

W wielkiej pracy organizacyjnej na polu szkolnictwa ludowego w kraju naszym, przechodzącej niejednokrotnie siły ludzkie, pozostał kopciuszkiem jeden bardzo ważny czynnik wychowawczy: wychowanie cielesne młodzieży szkolnej.

Rokroczne sprawozdania c. k. Rady szkolnej krajowej, wykazują dobitnie, jak kraj nasz powoli na tem polu postępuje, jak słabem jest zainteresowanie się społeczeństwa sprawą wychowania fizycznego młodzieży szkolnej, a w szczególności samych nawet władz szkolnych okręgowych. Zaledwie tylko w niektórych powiatach robi się nieco dla tej sprawy — a jedynie Lwów wyróżnia się korzystnie, dzięki należytemu zrozumieniu rzeczy c. k. Rady szkolnej okręgowej i Reprezentacyi miasta.

A jednak przy minimalnym nacisku ze strony najwyższej władzy szkolnej i przy pewnym niestosunkowo małym nakładzie funduszów, możnaby do zrozumienia tego doprowadzić wszystkie c. k. Rady szkolne okręgowe, wszystkie gminy i cały personal nauczycielski w kraju.

Na wychowanie cielesne szkolne składa się wszystko, co normalnemu rozwojowi cielesnemu młodzieży sprzyja, a szkoła w pro-

gram swój wcieliła lub wcielić może, jako obowiązkową lub nadobowiązkową czynność, a więc: hygiena budynku szkolnego i urządzeń, hygiena nauki i środków naukowych, hygiena ciała i ćwiczenia cielesne, w końcu służba zdrowia.

Najpotężniejszym z powyższych a zarazem najprzystępniejszym dla szkoły czynnikiem są ćwiczenia cielesne w formie: gimnastyki, gier i wycieczek, które jużto obowiązkowo, jużto nadobowiązkowo plan naukowy uwzględnia, i które wszędzie tam, gdzie działa światły i rozumnie młodzież i naród swój kochający nauczyciel, zdołały w rzeczywistości zdobyć w szkole czynne zastosowanie.

Należy bowiem silnie zaznaczyć, że głównym powodem zaniedbania ćwiczeń cielesnych w szkole nie jest brak sal i urządzeń gimnastycznych, ale przedewszystkiem brak uzdolnienia nauczycieli do tej pracy wychowawczej, brak wskazówek instruktywnych ze strony inspektorów okręgowych, któreby krokami nauczyciela kierowały, do pracy tej zachęcały i w wytrwaniu wzmacniały. Tem wypowiedzeniem nie zarzucam inspektorom okręgowym jakiejkolwiek winy. Trudno od nich żądać, ażeby byli wszechstronnymi fachowcami. Nawet w krajach, gdzie gimnastyka i gry bardzo wysoko są rozwinięte i rozpowszechnione, jak w krajach austryackich z ludnością niemiecką i w państwach na zachodzie, gdzie i w seminaryach przedmiot ten nadzwyczajną otaczają pieczołowitością, nawet tam nie żądają tej fachowości od inspektora okręgowego, lecz oddają instruowanie i nadzór w ręce specyalnych inspektorów gimnastyki, toż tembardziej nie można tego żądać u nas od naszych inspektorów.

Sala i urządzenia gimnastyczne potęgują pracę ćwiczeń cielesnych, ale nie są niezbędnemi, stoją w dalszym planie, przed niemi jeszcze ważniejszą rolę odgrywa metoda nauczania i jej ujednostajnienie we wszystkich szkołach w kraju.

Sprawa więc postawienia gimnastyki, gier i t. d. w szkołach ludowych i wydziałowych w kraju na poziomie: regularnego i prawidłowego toku, wymaga w pierwszym rzędzie tylko i jedynie uzdolnienia nauczycieli do tej pracy przez bezustanne instruowanie i nadzorowanie, a to prowadzi do zupełnie prostego wniosku: konieczności stworzenia instytucyi instruktorów gimnastyki i gier.

Zorganizowanie takiej instytucyi w szkolnictwie naszem jest konieczne. Bez niej sprawa wychowania fizycznego będzie bezustannie chromała, pozostawiając cały wysiłek pracy c. k. Rady szkolnej krajowej bez wielkiego rezultatu.

Uzdolnienie, jakie nauczyciel otrzymuje na polu wychowania fizycznego w c. k. seminaryum nauczycielskiem, wymaga później wielokrotnie uzupełnienia, nauczycielki zaś i nauczyciele »dyspenzaci« nie mają pod tym względem żadnego prawie przygotowania, potrzebują więc ciągłego pouczania. Dotychczasowa utarta droga urządzania »kursów gimnastyki i gier« we większych centralnych

miejscach, celem przysposobienia sił nauczycielskich, byłaby dla tego celu niepraktyczną, wielce kosztowną i za powolną. Kursa pociągają za sobą wielkie koszta, a to nie tylko na opłatę prelegentów, ale zarówno na subwencyonowanie uczestników, a z wielkich tych wkładów bywa mała korzyść, gdyż ukończony kurs nie gwarantuje jeszcze prawidłowego toku gimnastyki i gier w szkole — ba, nawet wogóle nie dąje pewności, ażali kursowiec taki zechce w szkole spożytkować to, co na kursie nabył, gdyż brak urządzeń gimnastycznych i inne na oko niesprzyjające warunki miejscowe mogą mu służyć za pretekst niemożliwości wprowadzenia regularnego toku gimnastyki i gier.

Ponadto na kursach małą stosunkowo liczbę uczestników można kształcić, wskutek czego akcya sanacyjna trwałaby dziesiątki lat, a nie byłoby nawet pewności, czy sprawa sama w stosunku do wkładów pracy i kosztów zyskuje, czy nauczyciel ima się rzeczy w domu dobrze, czy prowadzi ją systematycznie, gdyż nie byłoby kontrolora fachowego, któryby pracę jego mógł należycie ocenić. Obok więc »kursów« musiałaby koniecznie powstać także instytucya inspektorów gimnastyki, złożona z ludzi fachowych, celem dalszego nadzoru i popierania rozpoczętej akcyi, co znów wymagałoby znacznych funduszów, gdyż takich inspektorów potrzebaby dla całego kraju kilkunastu.

Wogóle, gdybyśmy te dwie instytucye: »kursa gimnastyki i gier«, tudzież instytucyę inspektorów gimnastyki wprowadzić zamierzyli w życie, wydatki na ten cel byłyby tak wielkie, że narazilibyśmy się na odmowę ze strony czynników decydujących. Koszta bowiem doszłyby w pierwszysh 10-ciu latach do wysokości kwoty 200.000 kor. stałego rocznego wydatku (liczę płace i dyety 15 inspektorów około 100.000 kor., subwencya dla 1.000 uczestników kursów 100.000 kor. przez 10 lat), po tym okresie czasu spadłaby do wysokości 100.000 kor. t. j. do kwoty potrzebnej na płace i dyety inspektorów.

Wobec tak wysokich wymogów finansowych należy uważać powyż opisaną drogę organizacyi za niepraktyczną i wybrać o wiele tańszą, kosztującą na razie zaledwie 30.000 kor. rocznie t. j. stworzenia instytucyi instruktorów gimnastyki i to podwójnego rodzaju: s t a ł y c h fungujących przez cały rok i o k r e s o w y c h (sezonowych), fungujących tylko w miesiącach maju, czerwcu, ewent. wrześniu, wybranych z pośród nauczycieli ludowych i wydziałowych, specyalnie do tego celu ukwalifikowanych, działających od szeregu lat w Towarzystwach sokolich, jako naczelnicy i nauczyciele gimnastyki.

Z a d a n i e m i n s t r u k t o r ó w g i m n a s t y k i b y ł o b y:

a) wizytowanie szkół (prowizoryczni: w maju, czerwcu i wrześniu — stali przez cały rok szkolny) w swoich okręgach i organizowanie gimnastyki i gier z zastosowaniem się do miejscowych warunków szkoły i nauczycieli;

*

Gimnastyka metodą szwedzką prowadzona, tudzież gry ograniczyć się mogą na bardzo skromnym zasobie środków pomocniczych (przyrządów), których każda najbiedniejsza szkoła wiejska posiąść może, stwarzając je nieraz własną pracą uczniów. Potrzeba jednak wskazać, w jaki to sposób uczynić można i jak z środków tych korzystać należy. Tych wskazań ma dać instruktor fachowy. On winien w każdym poszczególnym przypadku znaleźć sposób, iżby gimnastyka i gry weszły rzeczywiście w program wychowania szkolnego, on pouczy nauczycieli, jak ćwiczenia te przeprowadzać należy w lecie a jak w zimie, jego rzeczą będzie przeprowadzenie na miejscu lekcyi praktycznych z uczniami, a obok tego w szkołach o więcej siłach naucz. i miejscowościach o więcej szkołach, urządzenie krótkiego kilkudniowego praktyczno-informacyjnego popołudniowego i wieczornego kursu gimnastyki i gier z wszystkimi nauczycielami danej miejscowości w połączeniu z przedstawieniem najpraktyczniejszych i najtańszych przyrządów i przyborów, tudzież sposobu urządzenia boisk i zaopatrzenia izb szkolnych w drabinki szwedzkie;

b) rozciągnięcie nadzoru nad gimnastyką udzielaną młodzieży szkół ludowych i wydziałowych w Towarzystwach sokolich, bez względu na to, kto tę młodzież uczy: czy nauczyciele szkolni, czy też nauczyciele Towarzystwa, niezależni od szkoły i starać się, iżby wszędzie jednakową posługiwano się metodą i nie wykraczano poza ramy przepisanych planów, instrukcyi i materyału ćwiczebnego.

W miejscowościach, gdzie są sokolnie, a szkoły nie mają własnej sali gimnastycznej, ani nie korzystają ze sokolni — jak to bywa po małych miasteczkach — powinnością instruktorów byłoby nawiązanie rokowań z Towarzystwem sokolem, celem uprzystępnienia gimnastyki młodzieży szkolnej w Sokole;

c) jednanie dla sprawy wych. fizycznego umysłów nauczycielstwa, zachęcanie ich do tej pracy, jako patryotycznej, staranie się, gdzie się do tego okażą warunki, o rozszerzenie programu wychowania fizycznego: na gry popołudniowe, naukę pływania, wycieczki, zakładanie parków gier, korpusów wakacyjnych, sportów zimowych, kolonii wakacyjnych, inicyowanie Tow. dla wych. fizycznego.

Szczególnie wdzięczne zadanie instruktorów byłoby w pracy organizacyjnej popołudniowych gier młodzieży szkolnej po miastach i miasteczkach. W tym kierunku często byłoby wskazaną rzeczą znalezienie w danej miejscowości chętnego i ofiarnego nauczyciela, któryby w pierwszym sezonie podjął się tej organizacyi bezpłatnie.

Skoro społeczność danej miejscowości spostrzeże, jaka z takich wycieczek i zabaw popołudniowych korzyść dla młodzieży, wnet pospieszy organizatorowi w pomoc stworzeniem komitetu, któryby się zajął środkami finansowymi na dalsze utrwalenie instytucyi.

Tą drogą torują sobie zazwyczaj wszelkie humanitarne instytucye żywot, ale do tego potrzeba człowieka, któryby działał impulsywnie, a takim byłby bezsprzecznie instruktor gimnastyki.

Że w taką opiekę wzięte fizyczne wychowanie młodzieży szkolnej nabrałoby należytego rozpędu, że akcyę taką poparłoby społeczeństwo całe, że gminy stałyby się na te cele ofiarne, że tą drogą doszlibyśmy w kraju rychło do stworzenia stałych boisk i parków Jordana, nie podlega najmniejszemu wątpieniu;

d) na konferencyach okręgowych przeprowadzanie wzorowych lekcyi gimnastyki i gier z uczniami, tudzież omawianie pewnych tematów z dziedziny praktyki gimnastycznej szkolnej, do czego mu wizytacya dostarczy wiele materyału, ewentualnie odbycie z nauczycielami krótkiego kursu informacyjnego.

Przy takiem poparciu może nauczyciel łatwo na polu wychowania fizycznego bardzo wiele zdziałać, albowiem dużo i to bardzo dużo da się nieraz zrobić małymi środkami, jeśli tylko dokładna znajomość rzeczy towarzyszy pracy i jeśli są ku temu dobre chęci. Na dobrych chęciach nauczycielstwu nie zbywa i zbywać nie może, gdyż gimnastyka i gry należą do obowiązkowych czynności ich zawodu, potrzeba jednak nauczycielstwo wesprzeć fachowymi wskazówkami, ażeby siła jego i energia nie zużywała się na nieudałych próbach, a wyłożony grosz z kasy gminnej lub może nawet z własnej kieszeni nie szedł na marne, boć takie próby zniechęcają i odbierają odwagę nawet najwytrwalszym. (Dok. nast.).

Z fizyologii sportu i gimnastyki.

Znaczenie ćwiczeń sportowych pod względem hygienicznym i fizyologicznym, nie znalazło jeszcze dziś takiego zrozumienia, jakie mu się faktycznie należy, bo oprócz garstki hygienistów jest wielu, którzy niedoceniają należycie wpływu, jaki wywiera sport na organizm ludzki. Pod względem praktycznego zastosowania sportu stoimy dziś, w wieku wynalazków, o wiele niżej od starożytnych Greków, którym sport służył nie tylko do rozwoju fizycznego i pielęgnowania ciała, ale był fundamentem, na którym wzrastała ich potęga państwowa, ich karność i panowanie nad sobą, oraz wielka energia fizyczna i duchowa.

Co jest przyczyną owego niedoceniania znaczenia sportu? Oto przedewszystkiem teoretyczne twierdzenia pozbawione rzeczywistej obserwacyi, dokonanej na młodzieży, oddającej się od dłuższego czasu ćwiczeniom sportowym. Stąd też wynika konieczność wprowadzenia i pielęgnowania tych ćwiczeń w szkole, celem czynienia przy nich praktycznych spostrzeżeń i coraz większego ich udoskonalenia.

Chcąc się przekonać, jak działają ćwiczenia sportowe na zdrowie ludzkie, musimy sobie uprzytomnić najpierw ich wpływ na funkcye życiowe.

Najważniejszą czynnością ciała ludzkiego jest praca, w najszerszem tego słowa znaczeniu, a mianowicie: praca mięśni, wytwarzanie ciepła, praca umysłowa i czynności woli i duszy.

Gdy porównamy maszynę parową z maszyną ciała ludzkiego, zobaczymy, że obie potrzebują do wytworzenia pracy tych samych czynników, t. zn. węgla, tlenu i wody. Jednakowoż podczas gdy maszyna parowa zużywa się zupełnie w przeciągu około 25 lat, to zdolność życiowa ciała ludzkiego trwa 2 i 3 kroć dłużej, a to dlatego, bo ciało może wynagradzać sobie zużyte części, czyli samo się odnawia. Dlategoto oprócz wody, tlenu i węgla potrzebuje jeszcze: białka dla odżywienia zużytych komórek, żelaza dla krwi, wapna dla kości, fosforu dla substancyi nerwowych i w. i.

Wszystkie te składniki naszego ciała znajdują się w pożywieniu, a mianowicie: węgiel w mące, cukrze, kartoflach i tłuszczach roślinnych oraz zwierzęcych, białko w mniejszej ilości w mleku, serze i mące, w większej zaś w owocach strączkowych, jajach i mięsie, wreszcie sole spotykamy w owocach i jarzynach.

Czynność maszyny parowej zależy też od regularnego dopływu węgla, wody i tlenu i od szybkiego odpływu bezwodnika węglowego, jako produktu spalenia. Cały ten proces może w maszynie odbywać się szybko, gdyż posiada tylko jeden piec. Inaczej zaś ma się rzecz z organizmem ludzkim. Zastanówmy się teraz nad pytaniem: który z narządów ciała spełnia funkcye pieca?

Najczęściej przypisują tę rolę żołądkowi i jelitom, ale niesłusznie. Żołądek i jelita mają za zadanie przetrawienie spożytego pokarmu, zapomocą chemicznego działania: śliny, soków żołądkowych, kwasów solnych, pepsyny i żółci, oraz przygotowania go do dalszego użytku. A więc tak zw. trawienie jest tylko drugorzędnym procesem przemiany materyi. Specyalnie dla ciała przygotowane pożywienie dostaje się zapomocą naczyń włoskowatych do krwi, za pośrednictwem zaś płuc i serca miesza się z tlenem i dopiero w takim stanie idzie do komórek ciała, gdzie odbywa się właściwy proces spalenia i przemiany.

Aby mieć pojęcie o objętości pojedynczych komórek i o ich ilości, wystarczy wspomnieć, że n. p. komórka nasienia męskiego ma objętość $^1/_{100}$ część milimetra kubicznego. Ciało ludzkie składa się z bilionów takich komórek, które są zarazem bilionami pieców.

Człowiek potrzebuje dziennie około 1000 gr. stałego pożywienia (niektórzy ludzie spożywają niestety o 50% więcej), 1000 gr. wody i 2 m^3 tlenu (około 10 m^3 powietrza), na dopływie tych materyi mu nie zbywa. Stałego i ciekłego pożywienia dostarczamy sobie nieraz więcej, niż potrzeba, dopływ zaś tlenu reguluje sobie sam organizm, a więc może go zbywać tylko wtedy, gdy w otoczeniu naszem niema podostatkiem czystego powietrza. Gimnastyka i sport uprawiany na wolnem powietrzu jest czynnikiem, wynagradzającym częsty brak czystego powietrza przy pracy umysłowej.

Jednak, jak łatwym jest dopływ pożywienia, tak natomiast od-

pływ płynnych i lotnych produktów spalenia, stoi w stosunku odwrotnym.

Przez pracę fizyczną, zużywają się (spalają) komórki, wytwarzając ciepło, dopływający zaś świeży pokarm, ulega rozkładowi, wynagradzając ciału w ten sposób ubytek. Przy spaleniu wytwarzają się, kwas węglowy i inne produkty, jak: mocz, tlenki, fosfaty, białko i t. d., które muszą być wydalone, jeżeli cały proces niema doznać przeszkody.

Wydzielanie tych produktów spalenia z milionów komórek stanowi dla organizmu olbrzymią pracę. Przytem jeszcze kwas węglowy, jako cięższy, nie może być zupełnie przy wydechu wydalony przez płuca zwłaszcza, że równocześnie wydychamy dużo pary wodnej. W tym przypadku »natura sama pomaga sobie« jak powiada prof. Pettenkofer, i przez pory skóry wydziela kwas węglowy. Z tej przyczyny zwierzęta, którym powleczono skórę tłuszczem, giną.

Z tego powodu skóra ludzka powinna być w ustawicznem zetknięciu z powietrzem. Niestety klimat a po części i fałszywa kultura sprawiają, że człowiek o tym warunku zapomniał i zapomina. Dlategoto słoneczne kąpiele połączone z ćwiczaniem gimnastycznem i sportowemi są najzdrowsze, albowiem ćwiczenia te, jako praca, przyspieszą proces spalenia, obieg krwi i ułatwiają tem samem odpływ kwasu węglowego z komórek, kąpiel zaś słoneczna powoduje szybsze ulatnianie się gazów.

Działanie gimnastyki i sportu i pod innym jeszcze względem ma doniosłe znaczenie. Brak ruchu powoduje, że przemiana materyi w komórkach jest często niezupełną. Tak dzieje się najczęściej z białkiem i fosforatami. Zupełna i dostateczna przemiana materyi odbywa się jedynie z pomocą pracy, z pomocą gimnastyki i sportu.

Jeszcze należy zauważyć, że wstrzymanie przemiany materyi, naraża organizm na różnego rodzaju choroby, jak: reumatyzm, dnę, kamień moczowy i t. p., niezupełna zaś przemiana tłuszczu powoduje zatłuszczenie: serca, żołądka i wątroby, oraz staje się przyczyną wielu chorób jelit.

Niedostateczny odpływ kwasu węglowego, szczególnie u ludzi, noszących grube ubrania, zmusza organizm do chronienia się przed zatruciem w ten sposób, że kwas węglowy łączy się z wapnem, następstwem czego powstaje t. zw. zwapnienie żył.

Zdrowie fizyczne zależy więc od: dobrego umiarkowanego pożywienia i przemiany materyi w pojedynczych komórkach, a tę dokonywa praca fizyczna, która dla każdego człowieka, a szczególnie dla młodzieży i ludzi, pracujących umysłowo, jest konieczną. Z pomiędzy wszystkich rodzajów tej pracy, najzdrowszemi są: gimnastyka na wolnem powietrzu, wykonywana nago i ćwiczenia sportowe, czyli kąpiele słoneczne w połączeniu z gimn. i sportem. *F. K.*

Uwaga Redakcyi: patrz Kronika.

Ósmy kongres Towarzystwa zabaw ludu i młodzieży w Niemczech.

Reforma wychowania fizycznego postępuje szybkim krokiem, pokonując z żywiołową siłą dotychczasowe przesądy i lekceważenie ogółu. Dziś zaczynamy oceniać młodzież nie tylko ze względu na jej wykształcenie intellektualne, ale baczymy przedewszystkiem na jej rozwój fizyczny, któryby pozwolił wykorzystać nabytą wiedzę. W cenzurach angielskich uczniów, można często napotkać zdanie: »Dobry w szkole, ale w krikiecie powinien poczynić lepsze postępy«. To pragnienie jest hasłem wychowania młodzieży angielskiej — to było też przewodnią myślą cennych referatów, wygłoszonych na kongresie w Strassburgu.

Kongres odbył się w czasie od 5—8. lipca 1907 staraniem centralnego zarządu Towarzystw dla popierania zabaw ludu i młodzieży w Niemczech. Oprócz wielkiej liczby delegatów pokrewnych Towarzystw, zjawili się na posiedzeniu kongresu przedstawiciele poszczególnych rządów niemieckich, pruskiego, bawarskiego, wirtembergskiego ministerstwa wojny i oświaty, delegaci gmin, wyższych zakładów naukowych i t. d.

Ograniczając się przedewszystkiem na fachowem przedstawieniu obrad kongresu, pomijamy opis uroczystych przyjęć gości, przemówienia delegatów, bankiety, ogólny uroczysty nastrój i całą okazałość kongresu, te jednakże szczegóły, jak niezaprzeczenie sama obecność tylu dostojników, świadczy niezmiernie o aktualności całej sprawy i podnosi wartość zapadłych uchwał.

Pierwszy wykład wygłosił prof. Dr. Heinrich z Berlina na temat: »*Wyrobienie cielesnej i duchowej tężyzny u młodzieży akademickiej przy pomocy ćwiczeń fizycznych*«. Treść wykładu interesującego i przyjętego z ogólnym aplauzem podajemy poniżej:

1. Wyższe zakłady naukowe winne nie tylko umiejętnie wykształcać słuchaczy, ale nadto starać się o harmonijny rozwój całego człowieka. Ideałem wychowania winno być równomierne wykształcenie wszystkich władz umysłowych ducha i ciała.

2. Do wyrobienia tężyzny przyczyniają się ćwiczenia ciała, objęte metodą Jahna. Metoda ta uwzględnia nie tylko gimnastykę i zabawy gimnastyczne, ale zarazem wszelkiego rodzaju sporty letnie i zimowe.

3. Ażeby urzeczywistnieć potrzebę wychowania fizycznego w wyższych zakładach, niezbędnem jest: urządzanie sal gimnastycznych, boisk do gier, przystań do czółen, zorganizowanie nauki pływania, ustanowienie fachowych nauczycieli gimnastyki, nadto urządzanie uroczystych gier i zabaw ku uczczeniu rocznic narodowych.

4. Pożądanem jest, by młodsi docenci albo akademicy pomagali nauczycielowi gimnastyki i jego czasami zastępowali.

5. Do akcyi tej obowiązane jest nie tylko państwo, ale także miasta i strony prywatne.

6. Tu jest sposobność złączenia wszystkich, by wszyscy czuli się członkami jednej jedynej całości. Tu milkną spory, przeciwne zapatrywania, tu wyrównują się zatargi, zdziczenie ustępuje kulturze.

7. Słuchacze nabierają lepszego wykształcenia ze względu na swój przyszły zawód: filologowie jako nauczyciele gimnastyki, duchowni w swej pracy społecznej, prawnicy w czynnościach rządowych, lekarze w działalności praktyczno-hygienicznej, architekci, inżynierowie przy budowach miast i zakładaniu wielkich przedsiębiorstw.

8. Nietylko poszczególne osobniki uzyskują wielkie korzyści, zyskuje na tem cały naród. Stan zdrowotny polepsza się, moralność wzrasta, alkoholizm i płciowe nadużycia maleją a przedewszystkiem potęguje się odporność przeciw gruźlicy.

9. Siła obronna kraju staje się coraz wydatniejszą, ojczyzna bowiem pozyskuje obrońców, którzy miłość dla niej okazują nie słowami, ale gotowi są każdej chwili do czynu.

Następny referent Dr. Burgas przemawiał na temat: »*Zimowe ćwiczenia cielesne na wolnem powietrzu*«.

Opisawszy różnego rodzaju sporty zimowe jak: ślizganie na łyżwach, saneczkowanie, jazdę na nartach, wykazywał referent zalety tych ćwiczeń i korzyści dla zdrowia, szczególnie dla mieszkańców miast. Praca w zimie jest dla każdego bardziej wytężającą i podkopującą zdrowie — wymaga bowiem dłuższego przebywania w zamkniętych przestrzeniach, źle przewietrzanych, nadto życie towarzyskie dosięgające w czasie karnawału punktu kulminacyjnego, uwzględnia przedewszystkiem zabawy w salach zamkniętych. Należy więc skierować umysły ku zdrowym sportom zimowym a inicyatywę w tym kierunku jak i samą akcyę w organizacyi zabaw zimowych na wolnem powietrzu winny podjąć gminy.

Na referacie tym zakończono pierwszy dzień kongresu. Podczas obrad popołudniu urządzono na obszernem nowo urządzonem boisku wielką zabawę. W program weszły zabawy i gry gimnastyczne młodzieży wyższych zakładów naukowych, szkół średnich i ludowych, tudzież walki urządzone staraniem nauczycielskiego Towarzystwa gimnastycznego. Zapał, biorących udział w zabawach, udzielił się również członkom kongresu, którzy w wielkiej liczbie przyłączyli się do graczy.

W dalszym ciągu obradowano nad referatem Dr. Lyona z Drezna na temat: »*Zabawy ludu i młodzieży jako zadanie zarządów gmin*«. Przytoczywszy historyczny rozwój gier i zabaw starał się referent wyjaśnić kwestyę organizacyi wychowania fizycznego jako obowiązek zarządów gminnych. One w pierwszym rzędzie są powołane do tej organizacyi, a przy dobrej woli i stosunkowo małym nakładzie finansowym mogą tego dokonać za pomocą urządzania kursów gier i zabaw a przedewszystkiem przez udzielanie zna-

czniejszych zasiłków Towarzystwom, mającym na celu propagowanie zdrowych zasad hygieny. Obowiązkiem miast jest dostarczyć odpowiednio urządzone boiska o średnim obszarze 6—8 hektarów na 100.000 mieszkańców. Cała akcya winna być przeprowadzona w tym kierunku, ażeby młodzież obowiązkowo brała udział w zabawach popołudniowych, poprzedzić tę reformę może półprzymus t. j. nadobowiązkowe uczęszczanie młodzieży na gry i zabawy podobnie jak to się dzieje w Drezdnie.

Końcowy wykład wygłosił radca rządu Dominicus na temat: »*Jak można wzbudzić w warstwach robotniczych zamiłowanie do gier i zabaw*«. Mowca zwrócił uwagę na fakt, że w dotychczasowym ruchu propagatorskim o zdobycie należnych praw ćwiczeniom cielesnym warstwy robotnicze nie brały prawie żadnego udziału. Jak wiele cierpi na tem rozwój gier i zabaw poznać łatwo, porównując stosunki angielskie z niemieckimi. Zważywszy niehygieniczne warunki pracy warstw robotniczych, nikogo nie może dziwić jej fizyczny upadek. Współudział warstw robotniczych w odrodzeniu na polu wychowania fizycznego jest niezbędny. Wielkie miasta, środowiska fabryczne winny dać w tym kierunku inicyatywę.

Wychowanie fizyczne nie powinno kończyć się z chwilą, gdy chłopak uczyni zadość obowiązkowi szkolnemu, lecz trwać dalej i to obowiązkowo w szkołach dopełniających. Do pracy nad fizycznym rozwojem ciała powołaną jest również kasa chorych i krajowe zakłady ubezpieczeń robotników od wypadków — najlepszym bowiem lekarstwem przeciw wszelkim chorobom jest uczynić ciało odpornem.

Staranne pielęgnowanie gier i zabaw musi zahartować ciało, wyrobić odporność organizmu. Wielkie usługi rozwojowi ćwiczeń fizycznych mogą oddać organizacye robotnicze, wciągając w program swej działalności także gry i zabawy na wolnem powietrzu.

Referaty powyższe wywołały obszerną dyskusyę — której ostatecznym wynikiem były rezolucye, domagające się obowiązkowego wprowadzenia gier i zabaw popołudniowych w szkołach.

Kongres zakończono wielkiemi uroczystościami sportowemi, w których wzięło udział mnóstwo organizacyi gimnastycznych i sportowych.

W. S.

Ćwiczenia tułowia i równowagi, jako ćwiczenia zastępowe.

III. punkt zreformowanego toku lekcyi sokolej.

(Dokończenie).

Ćwiczenia mięśni bocznych tułowia.

Tu należą:

1. Skłony tułowia w bok: w postawie, klęczce, siadzie, leżeniu;

2. podpory bokiem: leżąc, postawne, zwieszone;
3. ruchy nóg w bok: w postawie, podporze: leżąc, postawnym, zwieszonym, leżeniu, leżeniu postawnem, podpornem, zwieszeniu wolnem na drab. szwedzkiej;
4. postawy zwieszone bokiem na drab. szwedzkiej;
5. przeploty na kratach.

1. Skłony tułowia w bok.

a) Skłon tułowia w bok w postawie. F. 31.


31

1. W postawie zasadnej,
2. „ spojonej,
3. „ wykrocznej,
4. „ rozkrocznej,
5. „ wypadnej,
6. „ skrzyżnej.

Stopniowanie:

a) ręce na biodra,
b) ram. skurcz,
c) ręce na kark,
d) ram. w bok,
e) ram. w górę.

Sposoby:

a) kilka skłonów po sobie,
b) w skłonie wytrzymaj,
c) w skłonie wytrzymaj — ramionami wykonaj ruchy: skurcze i rzuty — rozkłady — wywijanla — krążenia.

b) Skłon tułowia wstecz w klęczce:

1. w klęczce jednonóż lewą (pr.),
2. „ obunóż,
3. „ obunóż rozkrocznej,
4. „ obunóż wykrocznej.

Stopniowania i sposoby, jak wyżej.

c) Skłon tułowia w postawie jednonóż ustalonej. F. 101.


101

(Jedna noga na ziemi, druga w bok na ławce, szczeblu dr. szwedzkiej, grzbiecie lub kolanie współćwiczącego).

Sposoby i stopniowanie, jak pod *a*).

d) Skłon tułowia w bok w siadzie:

1. W siadzie na ziemi (nogi wyprostowane);
2. „ na grzbiecie współćwiczącego rozkrokiem;
3. w siadzie na laweczce (kładce) rozkrokiem.

Sposoby i stopniowanie, jak pod *a*).

e) Skłon tułowia w bok w leżeniu bokiem.

1. Na ziemi w leżeniu na prawym (l.) boku — nogi wyprężone, ustalone zaczepem o szczebel lub przytrzymaniem przez współćwiczącego;

2. na ławeczce w leżeniu na prawym (l.) boku.

Sposoby i stopniowanie, jak pod *a*).

2. Podpory bokiem.

a) Podpory bokiem leżąc, ręce i nogi na jednym poziomie (na ziemi). Fig. 98.



98

1. Podpór bokiem na prawej (l.) ręce i prawej (l.) stopie (biodra wysunięte w górę, tak, iżby ciało przedstawiało rodzaj sklepienia płaskiego, mostka);

2. podpór bokiem leżąc na prawem (l.) przedramieniu i pr. (l.) stopie.

3. podpór bokiem na pr. (l.) ręce i lewej (pr.) stopie (druga noga skurczona ku piersi).

Sposoby: 1. kilka razy po sobie z przysiadu.
2. w podporze wytrzymaj,
3. w podporze wytrzymaj ruchy wolnem ramieniem: skurcze + rzuty, przenoszenie, wywijanie, krążenie.

b) Podpory bokiem postawne, ręce wyżej (na ławce), nogi niżej (na ziemi).

1. Podpór bokiem na prawej (lew.) ręce i prawej (l.) stopie (mostek);

2. podpór bokiem na prawem (l.) przedramieniu i prawej (l.) stopie (mostek).

3. podpór bokiem na pr. (l.) ręce i lewej (pr.) stopie (druga noga skurczona ku piersi).

Sposoby — jak wyżej.

c) Podpory bokiem zwieszone, ręce niżej (na ziemi), nogi wyżej (na ławce, szczeblu).

1. Podpór bokiem na prawej (l.) ręce i prawej (l.) stopie (mostek);

2. podpór bokiem na pr. (l.) ręce i l. (pr) stopie (mostek);

3. podpór bokiem na prawem (l.) przedramieniu i prawej (l.) stopie (mostek);

4. podpór bokiem na prawem (l.) przedramieniu i lewej (pr.) stopie (mostek).

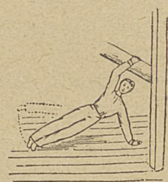
Sposoby — jak wyżej.

d) Podpór, zwieszenie: jedno ramię w podporze bokiem, drugie w zwieszeniu z uchwytem za szczebel drab. szwedzkiej, łatę lub drążek. Fig. 99, 100, 97.

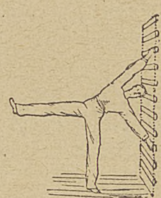
Sposoby: 1. kilka razy z przysiadu.
2. wytrzymaj.
3. podnoszenie nogi wolnej w bok.
4. skurcze + rzuty w bok nogi wolnej.
5. wytrzymanie w bok nogi wolnej i przyruchy.
6. próba chorągiewki.
7. chorągiewka.



99



100



97

3. Ruchy nóg w bok.

a) W postawie zasadnej, rozkrocznej, wykrocznej (ręce na biodra).

1. Podnoszenie nóg w bok;
2. skurcze + rzuty nóg w bok;
3. wytrzymanie nóg w bok z przyruchami.

b) W podporze bokiem: leżąc, postawnym, zwieszonym.

1. Podnoszenie nogi wolnej w bok. Fig. 100;
2. skurcze + rzuty nogi w bok;
3. wytrzymanie nogi w bok i przyruchy.

c) W leżeniu bokiem na ziemi; w leżeniu postawnem (bark na ławce) stopy na ziemi (mostek); w leżeniu wolnem (bark na jednej ławce, stopy na drugiej (mostek).

1. Podnoszenie nogi wolnej w bok;
2. skurcz + rzut nogi wolnej w bok;
3. wytrzymanie nogi wolnej w bok i przyruchy.

d) W zwieszeniu wolnem.

1. Rozkroczki nóg;
2. skurcze + rzuty nóg w rozkroku;
3. skurcze + rzuty w rozkrok + nogi złącz;
4. w rozkroku nogi wytrzymaj i przyruchy.

4. Postawy zwieszone bokiem na drabince szwedzkiej lub zwykłej pionowej.

1. Postawa zwieszona bokiem na prawej (l.) ręce i wykroku w lewo (pr.) nogi obie ns jednym szczeblu;

2. postawa zwieszona bokiem na prawej (l.) ręce i na prawej (l.) nodze.

Sposoby: 1. kilka razy po sobie.
2. nachwyt, podchwyt.
3. wytrzymaj w postawie.
4. poskok ręką w górę i w dół.
5. zmiana ze zwieszenia w prawo do zw. w lewo.
6. nogi uginaj i prostuj.

5. Przeploty na kratach.

a) Przeploty z pomocą nóg, t. zn. że przy przeplocie nogami stajemy na szczeblu.



57



58

1. Przeplot pionowy w górę z obrotem w lewo (pr.) Fig. 58;

2. przeplot pionowy w dół z obrotem w lewo (pr.);

3. przeplot ukośny w górę przez 2 otwory z obrotem w lewo (pr.);

4. przeplot ukośny w dół przez 2 otwory z obrotem w lewo (pr.);

5. przeplot ukośny w dół przez 2 otwory głową w dół z obrotem w lewo (pr.);

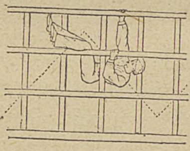
6. przeplot ukośny w górę przez 3 otwory z obrot. w l. (pr.);
7. przeplot ukośny w dół przez 3 otwory z obrotem w l. (pr.);
8. przeplot ukośny w dół przez 3 otwory, głową w dół;
9. przeplot poziomy wprzód; Fig. 50.
10. „ „ wstecz; Fig. 49;



49



50



59

11. przeplot poziomy ukośny przez 2 otwory F. 57;
12. „ „ „ wprzód przez 3 otwory F. 59.

b) Przeploty bez pomocy nóg, t. zn. że przy przeplocie nie stajemy nogami na szczeblu.

Jak pod *a)* od 1 do 12.

E. Cenar.

Kronika.

Uwaga Redakcyi do artykułu p. t.: „Z fizyologii sportu i gimnastyki“. Nasze gniazda sokole powinny na te doniosłe momenta zwrócić baczną uwagę i w myśl tych zasad dokonać stosownej reformy, a mianowicie: wprowadzić na czas letni w program gimnastyki ćwiczenia sportowe i ćwiczenia odbywać wyłącznie na wolnem powietrzu bez względu na pogodę, zreformować strój ćwiczebny w ten sposób, iżby jak największa powierzchnia ciała wystawioną była na działanie powietrza i słońca. W pierwszym rzędzie pożądanem jest zarzucenie długich obcisłych spodni ćwiczebnych, krępujących swobodę stawów kolanowych i biodrowych a zastąpienie ich krótkiemi, powyżej kolan sięgającemi, spodenkami sportowemi, następnie należy powrócić do pierwotnej w Sokolstwie polskiem praktyki ćwiczenia bez koszulki i koszuli, wkońcu wprowadzenia zmywania ciała po ćwiczeniu, celem usunięcia szkodliwego potu. To są najnaglejsze potrzeby, które w myśl postępów hygieny koniecznego doznać muszą w Sokolstwie uwzględnienia.

Redakcya.

Rezultaty najnowszego wychowania cielesnego. Powszechnie staramy się wprowadzeniem nowych metod gimnastycznych lub wychowawczych usuwać skarłowacenie fizyczne, jakie widać dziś wśród naszej młodzieży. Mało-kto jednak zdaje sobie sprawę z tego, że zapobiedz temu można bardzo skromnymi środkami. Krytykujących dzisiejszą nędzę fizyczną i społeczną spotykamy prawie na każdym kroku — rzadko jednak spotkać takich. którzyby chwytali za owe drobne środki i chcieli je zużytkować dla dobra naszej młodzieży.

Nie przyjął się jeszcze u nas typ czy to profesorów. czy nauczycieli, którzyby zbierali około siebie młodzież, prowadzili ją na wolne przestrzenie, za miasto, grali z nią na świeżem powietrzu, rzucili od czasu do czasu wzrok do warsztatów i pracowni, aby i tych, zapracowanych w kurzu i niehygienicznyoh warunkach, wyprowadzić na świeże powietrze, wolne od zgiełku, huku i kurzu.

Jak dodatnio pod każdym względem wpływa na młodych swobodny ruch, niech posłuży przykład pewnej wiedeńskiej klasy szkoły ludowej, dla której dwaj nauczyciele E. Till i E. Schmeiser stali się prawdziwymi dobroczyńcami. Młodzież klasy tej musiała brać udział najpierw jako widz w niedzielnych popisach gimnastycznych wiedeńskiego towarzystwa gier i zabaw młodzieży, potem udział czynny, zachęcona i pouczana przez wspomnianych nauczycieli. Około 8 godzin tygodniowo przypadało na gry i ćwiczenia cielesne, które na słonecznem miejscu rozpoczynano już w marcu. Przytem odbywała młodzież każdego tygodnia marsze 5 do 6 km, oczywiście nawet w porze zimowej. Podczas nauki izba szkolna musiała być prze-

wietrzoną, temperatura izby dość nizką, przez co ilość przeziębień sprowadzono do minimum.

Kto spojrzał na twarze młodzieży tej klasy, uderzył go spokój i zadowolenie, malujące się na obliczach uczniów, przytem humor tryskał z oczu wszystkich i przebijał się zaród przyszłej tężyzny. Poszczególnych uczniów wiązała wielka przyjaźń, którą zawarli na wycieczkach, a która zdawała się łączyć ich nierozerwalnym węzłem.

Młodzież ta w szkole nie widzi widma strachu, jakto niestety ogólnie w naszych szkołach daje się zauważać, które to widmo n. p. dwójki etc... przeraża naszych maluczkich i zatruwa niejedne piękniejsze chwile.

Nie stosowano do tej młodzieży chłosty ani upokarzających kar, nie usłyszano z ust żadnego chłopięcia obelżywego słowa, skierowanego do drugiego — »zdrowie językczne wpływa przecie na uzdrowienie moralne«.

Kto-by zapytał, dlaczego właśnie tej młodzieży nie potrzeba było karać — dla tego odpowiedź gotowa: nie zabrano im ani ich zabaw młodzieńczych, ani ćwiczeń cielesnych — ztąd też znikł powód uporu, lenistwa i innych powszechnych w tym wieku wad. Groźba usunięcia od zabaw, lub wycieczki była wystarczająca, aby wpłynąć na poskromienie zbyt wybujałej natury, lub zachęcić leniwszych do pracy. Jak widzimy więc z powyższego przykładu — nawet małymi środkami w istniejących warunkach można wychować młodzież zdrowo, zaprawić ją do pracy w pogodzie ducha i wzbudzić w niej miłość do ludzi.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.